Tips för att frigöra utrymme när mobilens minne är fullt:

Skapat av: Thunbergs Teknikhjälp

Tobias Thunberg

Thunbergs Teknikhjälp

076 838 9441

tthjalp@outlook.com

www.tthjalp.com

Upphovsrätt

Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. All kopiering, distribution eller spridning av innehållet, helt eller delvis, utan uttryckligt skriftligt tillstånd från författaren, är

förbjuden. Materialet är endast avsett för personligt bruk inom ramen för den specifika utbildning det har tillhandahållits för.

Innehåll

Rensa oanvända appar.....3

Flytta filer till molnet.....3

Radera cacheminne.....3

Ta bort gamla meddelanden och media.....4

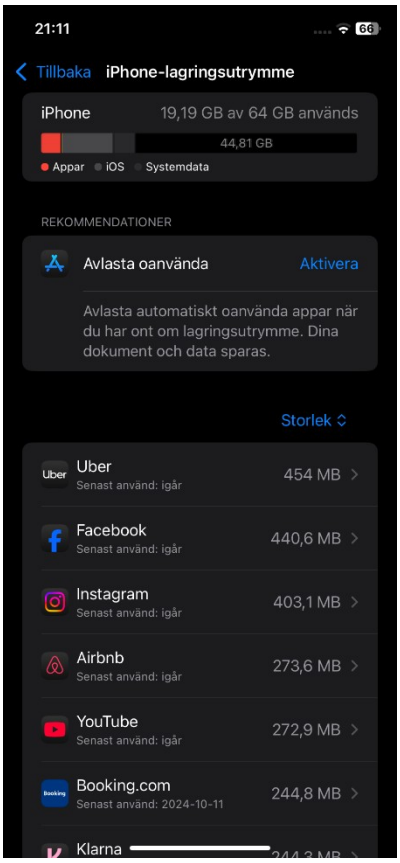
Använd en lagringshanteringsapp.....4

Kontrollera iPhonens inbyggda lagringsöversikt.....5

Överföra filer till datorn – för iPhone.....5

Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

Rensa oanvända appar:



- Gå till inställningarna på din telefon, vanligtvis under "Appar" eller "Lagring". Där ser du en lista över alla installerade appar och hur mycket utrymme de tar upp.
- Identifiera appar som du sällan använder. Välj dessa och avinstallera dem för att frigöra utrymme.
- Många appar har även data och cacheminne som kan ta upp extra utrymme. Genom att rensa cache eller appdata (om du inte behöver dem) kan du också frigöra plats.

Flytta filer till molnet:

- Installera en molnlagringstjänst som **Google Drive**, **iCloud**, **Dropbox**, eller **OneDrive** på din telefon. Dessa tjänster låter dig ladda upp bilder, videor och dokument till molnet istället för att spara dem lokalt.
- För att göra detta, öppna appen för molnlagringen, välj filerna (t.ex. bilder, videor) och välj "Ladda upp" för att flytta dem till molnet.
- När filerna är uppladdade kan du säkert ta bort dem från telefonen för att frigöra plats.

Radera cacheminne:

- Appar på din mobil lagrar ofta temporära filer (cache) för att snabba upp framtida användning. Men med tiden kan detta ta upp mycket utrymme.
- På iPhone: Det finns ingen direkt knapp för att rensa cache, men du kan avinstallera och sedan installera om tunga appar

Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

(som webbläsare eller sociala medier) för att ta bort deras cachedata.

Ta bort gamla meddelanden och media:

- Meddelandeappar som **WhatsApp**, **iMessage** och **Messenger** lagrar ofta mycket media (bilder, videor) från konversationer. Dessa tar snabbt upp utrymme.
- På iPhone: Gå till Inställningar > Meddelanden och ställ in hur länge du vill behålla meddelanden, exempelvis 30 dagar eller 1 år. Äldre meddelanden kommer då att tas bort automatiskt.

Använd en lagringshanteringsapp:

- Appar som **Files by Google** (Android) eller tredjepartsappar som **CCleaner** kan hjälpa dig att hitta stora filer, radera dubbletter, och identifiera appar som inte används.
- Dessa appar analyserar din enhet och ger rekommendationer om vad du kan ta bort eller flytta.

Thunbergs Teknikhjälp
076 838 9441
tthjalp@outlook.com
www.tthjalp.com
Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

Kontrollera iPhonens inbyggda lagringsöversikt

Innan du börjar leta manuellt efter vad som tar plats kan det vara smart att titta på iPhonens egen lagringsöversikt, som visar exakt vad som fyller minnet och ger personliga förslag på vad du kan göra åt det.

1. Öppna 'Inställningar' och tryck på 'Allmänt'.

2. Tryck på 'iPhone-lagring'.

3. Här ser du en stapel som visar hur utrymmet är fördelat mellan till exempel appar, foton, meddelanden och systemdata, samt en lista över alla appar sorterade efter hur mycket plats de tar.

4. Längst upp visas ofta rekommendationer, som att aktivera 'Töm appar du inte använder' (som tar bort själva appen men behåller dess data) eller att spara foton och videor i en mer utrymmessnål version.

5. Tryck på en enskild app för att se exakt hur mycket plats den och dess data tar, och radera den direkt därifrån om du vill.

Tips: Det är bra att kolla denna översikt då och då, särskilt innan du planerar att uppdatera iOS eller ta många nya bilder, till exempel inför en resa.

Överföra filer till datorn - för iPhone:

1. Via USB-kabel och iTunes/Finder:

- **Anslut iPhone till datorn med en USB-kabel. Använd en Lightning-kabel och anslut den ena änden till din iPhone och den andra till datorn (USB-port).**
- **På datorn:**
    - **På Windows: Öppna iTunes. Om det är första gången du ansluter, kommer du bli ombedd att godkänna anslutningen på både datorn och telefonen.**
    - **På Mac (macOS Catalina och senare): Öppna Finder och välj din iPhone från sidofältet.**
- **Fildelning:**

Thunbergs Teknikhjälp
076 838 9441
tthjalp@outlook.com
www.tthjalp.com
Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

- **Gå till fliken för Fildelning i iTunes eller Finder. Här ser du en lista över appar som har filer som kan delas (som Pages, Keynote, eller andra dokumenthanteringsappar).**
- **Välj en app och dra de filer du vill ha till din dator.**

- **Importera foton och videor:**
  - **På Windows: Använd appen Foton. Anslut din iPhone, öppna Foton-appen och välj "Importera" för att överföra bilder och videor.**
  - **På Mac: Använd appen Bilder för att importera foton och videor genom att ansluta iPhone, öppna Bilder-appen och välja "Importera".**

2. Via iCloud Drive:

- **På iPhone:**
  - **Gå till Inställningar > [Ditt namn] > iCloud > iCloud Drive och slå på iCloud Drive.**
  - **Öppna appen Filer, välj filerna du vill flytta, och välj att ladda upp dem till iCloud Drive.**

- **På datorn:**
  - **På Windows: Ladda ner och installera iCloud för Windows. Logga in och öppna iCloud Drive från Utforskaren.**
  - **På Mac: iCloud Drive är integrerat i Finder. Öppna Finder och välj "iCloud Drive" i sidofältet.**
  - **Du kan nu dra och släppa filer från iCloud Drive till datorn.**

Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.